குளோஸபீன்

CLOZAPINE

Tamil/தமிழ்

குளோஸபீன் என்றால் என்ன?

குளோஸபீன் என்பது, சில வகை மனநல சுகவீனங்களுக்கு சிகிச்சையளிக்க உபயோகிக்கப்படுகிறதோர் மருந்தாகும். குளோஸபீன் மருந்தை, குளோஸாரில், குளோபீன் அல்லது குளோசைன் என்றும் அழைக்கலாம்.

மன ரீதியான சுகவீனமுள்ளவர்களுக்கே குளோஸபீன் மருந்தை மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கிறார்கள், ஆகவே தான் அது மனநோய் எதிர் மருந்து என்று அழைக்கப்படுகிறது.

மனநோய் எதிர் மருந்துகளில் பல்வேறு வகைகள் உள்ளன. குளோஸபீன் என்பது புதுவகை மனநோய் எதிர் மருந்தாகும்.

மன ரீதியான சுகவீனங்கள் என்பவை யாவை?

மன ரீதியான சுகவீனங்கள் என்பவை, ஒருவகை மனநல சுகவீனமாகும். மன ரீதியான சுகவீனங்கள் என்பவை, மக்கள் எவ்விதமாக சிந்திக்கிறார்கள், உணர்கிறார்கள் அல்லது நடந்து கொள்கிறார்கள் என்பதைப் பாதிக்கக் கூடும். மன ரீதியான சுகவீனங்களையுடையவர்களுக்கு, உண்மையிலேயே என்ன நடந்து கொண்டிருக்கிறது என்பதையும் உண்மையிலேயே என்ன நடந்து கொண்டிருக்கவில்லை என்பதையும் இனங்காண்பதில் பிரச்சினைகளிருக்கலாம். மன ரீதியான சுகவீனத்தில் ஒரு விதம் ஸ்கிட்ஸோஃபீனியா என்று அழைக்கப்படுகிறது.

மன ரீதியான சுகவீனங்களுள்ளவர்கள், பின்வரும் அறிகுறிகளை அனுபவிக்கலாம்:

- மன பிரமைகள்: மன பிரமைகள் உள்ளதோர் நபர், உண்மையிலேயே இல்லாத ஒன்றைப் பார்க்கிறார், கேட்கிறார், உணர்கிறார், நுகர்கிறார் அல்லது சுவைக்கிறார். மன பிரமைக்கானதோர் உதாரணம், வேறு யாருமே கேட்க முடியாத குரல்களைக் கேட்பதாகும்.
- மருட்சிகள்: மருட்சிகளை அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறதோர் நபர், உண்மையல்லாதவற்றை நம்புகிறார். உதாரணமாக, தங்களுடைய சிந்தனைகளை வேறு யாரோ ஒருவர் தெரிந்து கொள்கிறார் என்பதாக அந்நபர் நம்பலாம்.
- ஒருங்கிணைக்கப்படாத எண்ணங்கள்: ஒருங்கிணைக்கப்படாத எண்ணங்களுடையதோர் நபரால், தெளிவாக சிந்திக்க இயலாமற் போகலாம்.

குளோஸபீன் மருந்து, மன ரீதியான சுகவீனங்களின் அறிகுறிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதில் மிகவும் திறனுள்ளதொன்றாக இருக்கக் கூடும்.

எனக்கு குளோஸபீன் மருந்தைப் பரிந்துரைப்பதற்கு எனது மருத்துவர் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்ன?

உங்கள் அறிகுறிகள் குறித்தும், மருத்துவ வரலாறு குறித்தும், நீங்கள் எந்தளவிற்குப் புகைப்பிடிக்கிறீர்கள், எவ்வளவு மது அருந்துகிறீர்கள் என்பது குறித்தும், சட்ட விரோத போதை மருந்துகளை நீங்கள் எடுத்துக் கொள்கிறீர்களா என்பது குறித்தும், கூடுமான மட்டும் எவ்வளவு தகவல்களை சொல்ல முடியுமோ அவ்வளவு தகவல்களையும் சொல்லிவிடுங்கள். இதய-இரத்தக்குழாய் நோய் போன்று, உங்களுக்கு இருக்கிற அல்லது கடந்த காலத்தில் இருந்திருக்கிற சுகவீனங்கள் எதைக் குறித்தும், அல்லது நீங்கள் எடுத்துக் கொண்டிருக்கிற மருந்துகள் எதைக் குறித்தும் உங்கள் மருத்துவர் தெரிந்து கொள்வது முக்கியமானதாகும்.

குளோஸபீன் மருந்தை நீங்கள் முதன் முதலாக எடுக்க ஆரம்பிக்கும் போது, நீங்கள் ஒவ்வொரு வாரமும் இரத்தப் பரிசோதனைகளைச் செய்து கொள்ள வேண்டியிருக்கும். சுமார் 18 வாரங்களுக்கு அம்மருந்தை நீங்கள் எடுத்து வந்ததற்குப் பின்பு, பொதுவாகவே அந்த இரத்தப் பரிசோதனைகளை மாதம் ஒருமுறை தான் செய்ய வேண்டியிருக்கும். மற்ற மருத்துவப் பிரச்சினைகளுக்குக் கொண்டு செல்லக் கூடிய, குளோஸபீன் மருந்திற்கானதோர் பின்விளைவு உங்களுக்கு இருந்து கொண்டிருக்கிறதா என்பதைப் பார்ப்பதற்காகவே இத்தகைய இரத்தப் பரிசோதனைகள் அவசியமாகின்றன.

குளோஸபீன் மருந்தை எடுத்துக் கொள்ள ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பாக, நீங்கள் ஓர் மீவொலிப் பரிசோதனையையும் செய்து கொள்ள வேண்டியிருக்கும். ஓர் மீவொலிப் பரிசோதனை என்பது, மீவொலி அலைகளை உபயோகித்து உங்கள் இதயத்தின் படத்தை எடுக்கும் பரிசோதனையாகும். அந்த மீவொலிப் பரிசோதனை, உங்கள் இதயத்தின் ஆரோக்கியத்தை உங்கள் மருத்துவர் சோதித்துக் கொள்ள வழி செய்கிறது. ஆறு மாதங்களுக்கு நீங்கள் குளோஸபீன் மருந்தை எடுத்துக் கொண்டதற்குப் பிறகு, உங்களுக்கு இன்னொரு மீவொலிப் பரிசோதனை செய்யப்படும்.

இம்மருந்திற்கு உங்கள் உடல் எவ்விதமாகப் பதில் வினைபுரிகிறது என்பதை சோதித்துப் பார்ப்பதற்கு, இப்பரிசோதனைகள் உங்கள் மருத்துவருக்கு முக்கியமானவையாகும். நீங்கள் குளோஸபீன் மருந்தை எடுத்துக் கொண்டிருக்கிற வேளையில், அவசியமானால் இன்னும் சில பரிசோதனைகளையும் உங்கள் மருத்துவர் ஏற்பாடு செய்து கொள்வார். இப்பரிசோதனைகள் குறித்து உங்களுக்குக் கேள்விகள் ஏதேனும் இருந்தால், நீங்கள் உங்கள் மருத்துவரிடம் கேட்டு அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

CONSUMER MEDICATION BROCHURE SERIES

குளோஸபீன் மருந்தை எடுத்துக் கொள்ளும் போது அது குறித்து நான் வேறு என்ன தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்?

உங்கள் பொதுவான உடல்நலத்தைக் கண்காணித்துக் கொள்வதற்காக, குறைந்தது ஒவ்வொரு ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறையாவது உங்கள் மருத்துவரைப் பார்ப்பதற்கு நீங்கள் ஏற்பாடு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

குளோஸபீன் மருந்தை எடுத்துக் கொண்டிருக்கும் போது, நீங்கள் மது பானங்கள் அருந்துவதைத் (ஒயின், பீர், மற்றும் காக்டெயில்கள் உள்ளிட்ட சாராயம்) தவிர்த்துவிட வேண்டும். மதுவின் தாக்கங்களை குளோஸபீன் மருந்து அதிகரிக்கச் செய்து, தெளிவாக சிந்திப்பதற்கான உங்கள் திறனை பாதித்து விட முடியும். மதுவையும், குளோஸபீன் மருந்தையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து உட்கொள்வது, உங்களுக்கு அதிகமான தூக்க கலக்கத்தை உண்டாக்கும்.

புகைப்பிடிப்பது, உங்கள் உடலில் உள்ள குளோஸபீன் மருந்தின் அளவுகளைப் பாதிக்கலாம். நீங்கள் புகைப்பிடிப்பீர்கள் என்றால், அதுகுறித்து நீங்கள் உங்கள் மருத்துவரிடம் பேச வேண்டும். நீங்கள் புகைக்கிற சிகரெட்டுகளின் எண்ணிக்கையில் மாற்றம் எதுவும் இருப்பின் அதனை உங்கள் மருத்துவர் தெரிந்து கொள்வது முக்கியமானதாகும்.

குளோஸபீன் மருந்தை எடுத்துக் கொள்ளும் போது, வேறு மருந்துகள் எதையும் (உதாரணமாக, கேன்னபிஸ், ஆம்ஃபெட்டமீன்கள், அல்லது ஊசிமூலம் செலுத்தும் மருந்துகள்) எடுத்துக் கொள்வதையும் நீங்கள் தவிர்த்துவிட வேண்டும். மற்ற மருந்துகள், உங்கள் அறிகுறிகளை மோசமாக்கி விடலாம்.

நீங்கள் குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளத் திட்டமிடுகிறீர்கள் என்றால், அதுகுறித்து நீங்கள் உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசி விட வேண்டும். நீங்கள் ஏற்கெனவே கர்ப்பமாக இருந்தால், நீங்கள் உடனடியாக உங்கள் மருத்துவரைத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் குளோஸபீன் மருந்தை எடுத்துக் கொள்ளும் போது, நீங்கள் தாய்ப்பால் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்களா என்பதையும் உங்கள் மருத்துவரிடம் சொல்லியாக வேண்டும்.

உங்கள் குளோஸபீன் மருந்தை வேறு எவரோடும் பகிர்ந்து கொள்ளாதீர்கள். உங்கள் மருந்துகள் உங்கள் அறிகுறிகளுக்காகவும், உங்கள் மருத்துவ வரலாற்றிற்குப் பொருந்துவதற்காகவுமே பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளன. குளோஸபீன் மருந்து வேறு எவருக்கும் தீங்கிழைப்பதாக இருந்து விடலாம். உங்களுக்குத் தெரிந்த வேறு எவருக்கும், உங்களுக்குள்ளதையொத்த அறிகுறிகள் இருப்பதாக நீங்கள் நினைத்தால், அவர்களை மருத்துவரிடம் போய்ப் பார்க்குமாறு ஊக்கப்படுத்துங்கள்.

ஆங்கிலம் பேசுவதற்கு எனக்கு உதவி தேவைப்பட்டால் என்ன செய்வது?

உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மருந்தாளுநரிடம் உரையாடுவதில் உங்களுக்கு சிரமம் ஏற்பட்டால், ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளர் வேண்டுமெனக் கேளுங்கள். ஓர் குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது நண்பரை விட, தொழில்முறையிலான மொழிபெயர்ப்பாளரையே உபயோகித்துக் கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் மருத்துவச் சொற்களைப் புரிந்து கொள்வதில் பயிற்சி பெற்றவர்கள் மேலும் அவர்கள் தகவல்களை இரகசியமாக வைத்துக் கொள்வதற்குக் கடமைப்பட்டுள்ளார்கள்.

131 450 என்ற எண்ணில், மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிமாற்றச் சேவையை (Translating and Interpreting Service (TIS)) உங்கள் மருத்துவரோ அல்லது மருந்தாளுநரோ அழைக்கலாம்.
இந்தச் சேவை இலவசமானதும், ஓர் நாளில் 24 மணி நேரங்களும், வாரத்திற்கு 7 நாட்களும் கிடைப்பதுமாகும்.

இந்தக் கையிதழில் பொதுவான தகவல்களே உள்ளன, மேலும் ஏற்படக்கூடிய அனைத்துப் பக்க விளைவுகளுமோ அல்லது மருந்துகளின் அனைத்து பிராண்டு பெயர்களுமோ இதில் அடங்கவில்லை.

NSW GOVERNMENT Health

Transcultural Mental Health Centre

Adapted from Sydney & South Western Sydney LHD Mental Health Services, Consumer Medication Brochure Series (2009).

குளோஸபீன் மருந்தை நான் எப்படி எடுத்துக் கொள்வது?

குளோஸபீன் மருந்து ஓர் மாத்திரையாகும். நீங்கள் எடுத்துக் கொள்கிற அளவு அல்லது மருந்தளவையும், அம்மருந்தை எப்போது எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதையும் உங்கள் மருத்துவர் உங்களிடம் சொல்வார்.

நீங்கள் நலமாக இருந்தாலும் கூட, ஒவ்வொரு நாளும் குளோஸபீன் மருந்தை எடுத்துக் கொள்வது முக்கியமானதாகும். நீங்கள் எடுத்துக் கொள்கிற குளோஸபீன் மருந்தின் அளவை மாற்றவோ அல்லது குளோஸபீன் மருந்து எடுத்துக் கொள்வதை நிறுத்தவோ உங்கள் மருத்துவர் சொல்லாத வரையில் நீங்கள் அப்படி செய்யவே கூடாது.

எனது குளோஸபீன் மருந்தை எடுத்துக் கொள்ள நான் மறந்து விட்டால் என்ன செய்வது?

ஒவ்வொரு நாளும், ஒரே நேரத்தில் குளோஸபீன் மருந்தை எடுத்துக் கொள்ளவே நீங்கள் முயற்சிக்க வேண்டும். உங்கள் குளோஸபீன் மருந்தை எடுத்துக் கொள்ள நீங்கள் மறந்து போய் விட்டால், வழக்கமாக எடுத்துக் கொள்கிற நேரத்திற்கு அருகிலேயே அது ஞாபகத்திற்கு வந்தால் மட்டுமே நீங்கள் அதனை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நீங்கள் வழக்கமாக எடுத்துக் கொள்கிற நேரத்திலிருந்து சில மணி நேரங்களுக்குள் உங்கள் குளோஸபீன் மருந்தை எடுத்துக் கொள்ள உங்களுக்கு ஞாபகம் வராவிட்டால், அடுத்த மருந்தளவை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய நேரம் வரை காத்திருந்து, அப்போது எடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய இயல்பான அளவு அல்லது மருந்தளவை மட்டுமே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். குளோஸபீன் மருந்தின் இருமடங்கு மருந்தளவை எடுத்து, எடுக்காமல் விட்டதை ஈடுகட்ட முயற்சிக்காதீர்கள்.

இரண்டு நாட்களுக்கும் மேலாக நீங்கள் குளோஸபீன் மருந்தை எடுத்துக் கொள்ள மறந்து விட்டால், நீங்கள் உடனடியாக உங்கள் மருத்துவரிடம் பேச வேண்டியிருக்கும். உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசும் வரை, குளோஸபீன் மருந்து எதையும் எடுத்துக் கொள்ளாதீர்கள்.

குளோஸபீன் மருந்து வேலை செய்ய எவ்வளவு நேரம் எடுக்கிறது?

குளோஸபீன் மருந்து உடனடித் தாக்கம் எதையும் ஏற்படுத்துவதில்லை. குளோஸபீன் மருந்து உங்களுக்கு வேலை செய்ய ஆரம்பிப்பதற்கு எவ்வளவு காலம் ஆகும் என்பது குறித்து நீங்கள் உங்கள் மருத்துவரிடம் பேச வேண்டும்.

குளோஸபீன் மருந்தோடு நான் மற்ற மருந்துகளையும் எடுத்துக் கொள்ளலாமா?

மற்ற மருந்துகள் வேலை செய்யும் முறையை குளோஸபீன் மருந்து பாதிக்கலாம். நீங்கள் எடுத்துக் கொள்கிற மருந்துகள் எதையும் குறித்து, நீங்கள் உங்கள் மருத்துவரிடம் சொல்ல வேண்டும். மற்ற மருந்துகளில், மருத்துவர் எவராலும் பரிந்துரைக்கப்படுகிற மருந்துகள் எதுவும், அதே போல, பரிந்துரைச் சீட்டில்லாமல் நீங்களே கடையில் வாங்கிக் கொள்கிற மருந்துகள் எதுவும் அடங்குகின்றன.

நீங்கள் எடுத்துக் கொள்கிற மூலிகை அல்லது பாரம்பரிய மருந்துகள் எது குறித்தும்,, நீங்கள் உங்கள் மருத்துவரிடம் சொல்லிவிட வேண்டும்.

குளோஸபீன் மருந்தை எடுத்துக் கொள்ளும் போது நான் என்னென்ன விதமான பக்க விளைவுகளை அனுபவிக்கக்கூடும்?

ஓர் பக்க விளைவு என்பது, ஓர் மருந்தை எடுத்துக் கொள்வதால் ஏற்படுகிற விரும்பத்தகாத பின்விளைவுகள் ஆகும். பெரும்பாலான மருந்துகளுக்குப் பக்க விளைவுகள் இருக்கத் தான் செய்கின்றன, இருந்தாலும், அப்பக்க விளைவுகளின் கடுமைத்தன்மை, ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடும்.

நீங்கள் பக்க விளைவுகளை அனுபவித்துக் கொண்டிருப்பதாக நீங்கள் நினைத்தால், உங்கள் மருத்துவரிடம் பேச முடிகிற வகையில், குளோஸபீன் மருந்தினால் ஏற்படக்கூடிய பக்க விளைவுகளைத் தெரிந்து வைத்துக் கொள்வது முக்கியமானதாகும். நீங்கள் சுகவீனமாக உணர்ந்தாலோ அல்லது குளோஸபீன் மருந்தை எடுத்துக் கொள்வதன் பக்க விளைவு எது குறித்தும் நீங்கள் கவலையடைந்தாலோ, நீங்கள் எப்போதுமே உங்கள் மருத்துவரிடம் தான் பேச வேண்டும். உங்கள் மருந்தின் பக்க விளைவுகளை சமாளிப்பது குறித்த இன்னும் அதிகத் தகவல்களை உங்கள் மருத்துவரால் உங்களுக்குச் சொல்ல முடியும்.

பொதுவாக ஏற்படக்கூடிய பக்க விளைவுகள் மற்றும் அவற்றை சமாளிப்பதற்கான வழிகளும் கீழே காண்பிக்கப்படுகின்றன:
பின்வரும் பக்க விளைவுகள் எதையும் நீங்கள் அனுபவிக்க நேர்ந்தால், தயவுசெய்து உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்

ஏற்படக்கூடிய பக்க விளைவுகள்	என்ன செய்வது?
தூக்கக் கலக்கமாக உணர்தல்	பெரும்பாலான மருந்துகளை இரவிலேயே எடுத்துக் கொள்ளும்படி உங்கள் மருத்துவர் சிபாரிசு செய்யலாம். வாகனம் ஓட்டவோ அல்லது இயந்திரத்தை இயக்கவோ வேண்டாம் என உங்களுக்கு ஆலோசனையளிக்கப்படலாம்.
எடை அதிகரிப்பு	ஓர் ஆரோக்கியமான உணவுமுறையைக் கடைபிடித்து, கொழுப்பு அல்லது சர்க்கரை அதிகமுள்ள உணவுகளைத் தவிர்த்து விடுங்கள். சாப்பாட்டு வேளைகளுக்கு இடையே நொறுக்குத் தீனிகளை எடுக்காமலிருக்க முயற்சியுங்கள். தொடர்ச்சியாக உடற்பயிற்சி செய்வது, குறிப்பாக நீங்கள் குளோஸபீன் மருந்தை எடுத்துக் கொண்டிருக்கும் போது, உங்கள் அன்றாட வழக்கத்தின் ஓர் முக்கியமான பகுதியாகும்.
உயர்ந்த உடல் வெப்பநிலை, தொண்டை கரகரப்பு, வாய்ப்புண்கள் மற்றும் சளிக்காய்ச்சலையொத்த மற்ற அறிகுறிகள்	இத்தகைய அறிகுறிகள் எதையாவது நீங்கள் அனுபவிக்கிற பட்சத்தில், கூடிய விரைவில் உங்கள் மருத்துவரைப் பாருங்கள்.
ஓய்வாக இருக்கும் வேளையில் வேகமான இதயத்துடிப்பு	உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்.
மூச்சு விடமுடியாதது போல் உணர்வது அல்லது மார்பு வலி	உடனடியாக உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்.
தலைசுற்றல்	உட்கார்ந்த நிலையிலிருந்து எழுந்து நிற்கும் போது கவனமாயிருங்கள். உதாரணமாக, நீங்கள் படுத்திருந்து, எழுந்திருக்க விரும்புகிற போது, முதலில் ஒருபக்கமாகப் புறண்டு, பின் உட்கார்ந்த நிலைக்கு வரவேண்டும். எழுந்து நிற்க முயற்சிப்பதற்கு முன்பாக, பல நிமிடங்களுக்கு உட்கார்ந்த நிலையிலேயே இருங்கள். பிரச்சினை தொடர்ந்து இருந்தால், உங்கள் மருத்துவரைப் பாருங்கள்.
தூக்கத்தில் சிறுநீர்க் கழிப்பது	இரவில் படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன், நீங்கள் குடிக்கும் திரவத்தின் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ளுமாறு மருத்துவர் சிபாரிசு செய்யலாம்.
அதிகரித்த அளவு உமிழ்நீர்	இரவில் பக்க வாட்டில் சாய்ந்து படுக்க முயற்சியுங்கள். இதற்காக உங்கள் மருத்துவர் பரிந்துரைக்கக் கூடிய மற்ற மருந்துகளும் உள்ளன.
மலச்சிக்கல் (மலம் இறுகிப் போவதால், மலம் கழிப்பதில் சிரமம்)	முழுதானிய ரொட்டிகள், தானிய வகைகள், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை உண்பதன் மூலம், உங்கள் உணவுமுறையில், நிறைய நார்ப் பொருட்களை சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். நிறைய தண்ணீர் குடித்து, தொடர்ச்சியாக உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். இது தொடர்ந்து இருந்தால், உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுவது முக்கியமானதாகும்.
குமட்டல் (சுகவீனமாக உணர்தல்)	நீங்கள் முதன்முதலாக குளோஸபீன் மருந்தை எடுத்துக் கொள்ளும் போது, குமட்டல் ஏற்படலாம். உங்கள் மருத்துவர் அவசியம் என்று கருதினால் பரிந்துரைக்க முடிகிற மருந்துகளும் இருக்கின்றன.

அட்டவணையில் இல்லாத மற்ற பக்க விளைவுகள் எதையும் நீங்கள் அனுபவிக்க நேர்ந்தால், அவற்றை உங்கள் மருத்துவரோடு கலந்தாலோசியுங்கள்.

உங்கள் அறிகுறிகளையும், உங்கள் மருந்திலிருந்து ஏற்படுகிற பக்க விளைவுகள் எதையும் பதிவு செய்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். குளோஸபீன் மருந்து உங்களுக்கு எவ்விதம் வேலை செய்கிறது என்பது குறித்து உங்களுக்கு இன்னும் அதிகத் தகவல்கள் வேண்டுமானால், உங்கள் மருத்துவரைப் பார்க்க வரும் போது இக்குறிப்புகளை எடுத்து வந்து, அவரிடம் கேள்விகளைக் கேளுங்கள்.

எண்ணற்ற மொழிகளில் கிடைக்கிற மெடிமேட் கையிதழ், உங்கள் மருத்துவரோடு சேர்ந்து, குளோஸபீன் மருந்தை அல்லது மற்ற மருந்துகளைப் புரிந்து கொண்டு அதனை உபயோகிக்க உங்களுக்கு உதவலாம். இந்தக் கையிதழும், மற்ற பயனுள்ள தகவல்களும், நேஷனல் பிரஸ்கிரைபிங் செர்வீஸ் மெடிசின்வைஸ் (NPS) வலைத்தளத்தில் கிடைக்கின்றன:
http://www.nps.org.au/translated-health-information-about-medicines.